

Вывод.

Анализ практического опыта и результаты проведенных исследований дают основание утверждать, что:

1. Должна проводиться целенаправленная работа по пропаганде физической культуры за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность.

2. Необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с их физическим состоянием на протяжении всей последующей жизни.

3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой возможно только за счет повышения образованности студентов в вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья.

Литература:

1. Физическая культура и здоровье студентов : информ.-аналит. бюл. / Белорус. гос. с.-х. акад. – Горки, 2004. – №6. – 28 с.

2. Лаппо, В.А. Некоторые подходы к развитию силовых качеств у студентов УО «ВГМУ» / В. А. Лаппо // Инновационные обучающие технологии в медицине : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 2.

УДК 792.2:[796.035]:616.71

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЛАВАНИЯ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Коваленко Ю.А., Середа А.В., Маслак С.А., Каныгина Л.Н.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Современный этап развития компьютерных технологий, ухудшения экологии, нарушения культуры питания и малоподвижного образа жизни, вызывает значительное ухудшение здоровья детей и подростков. Последнее время положение в этой сфере становится критическим – по некоторым данным 90 % школьников и дошкольников, имеют различные отклонения в здоровье [1,3]. Как следствие, значительная часть детей – дошкольного и младшего школьного возраста, согласно результатам медицинского осмотра, попадают в подготовительные и специальные медицинские группы для занятий физической культурой, в т.ч. в группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Для детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, плавание является одним из самых распространенных и доступных способов корригирующего воздействия на организм. В воде тело человека становится практически невесомым, что дает возможность максимально воздействовать на мышечный корсет при минимальной нагрузке на позвоночник и суставы.

Цель работы. Разработка методики лечебно-корригирующего плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Материал и методы. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста нами были предложены два основных способа плавания: кроль на груди и кроль на спине.

Занятия проводились в бассейне спорткомплекса «ВГТУ» г. Витебска 3 раза в неделю по 1 академическому часу в воде в день, в течение 2018-2019 учебного года, групповым методом.

Для отработки данной методики были сформированы две группы: контрольная и исследуемая, по 10 детей, средний возраст $5,5 \pm 0,9$ лет.

В состав контрольной группы вошли мальчики с диагнозом: нарушение осанки – 4 человека; сколиоз, I ст. – 2 человека, поперечное плоскостопие I ст. – 4 человека. В состав исследуемой группы вошли мальчики с диагнозом: нарушение осанки – 3 человек; сколиоз, I ст. – 3 человека, поперечное плоскостопие I ст. – 4 человека.

Подготовительная часть проводилась на суше, в течение 10-12 мин, и включала в себя лечебную физическую культуру по общепринятой методике при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [2]. Упражнения выполнялись лежа на спине и груди с резиновыми лентами, гимнастическими палками, а также мячиками для массажа.

Амплитуда движений руками достигала максимума уровня плеч, интенсивность нагрузки чередовалась и постепенно увеличивалась.

Основная часть проводилась в воде, в течение 35-40 мин, и включала в себя специальные упражнения у бортика - дыхательные упражнения, упражнения на технику выполнения движений ногами способами кроль на груди, кроль на спине, держась за неподвижную, подвижную опору, а также без опоры. Плавание способами кроль на груди и кроль на спине в полной координации (в ластах и без них).

В заключительной части занятия у бортика применялись специальные лечебные симметричные упражнения на вытяжение и расслабление позвоночного столба.

Результаты обсуждения. Через 20 занятий у 19 % исследуемых отличалась положительная динамика (уменьшился болевой синдром), что позволяет предполагать об эффективности рекомендуемых упражнений. После 40-го занятия, было проведено повторное медицинское обследование, результаты которого показали, что у 27 % участников исследуемой группы угол искривления позвоночника уменьшился на 1-2°, угол отклонения I пальца – уменьшился 2-3°.

После 60-ти занятий медицинский осмотр показал улучшение состояния здоровья у 63 % исследуемых.

В контрольной группе, занимающейся по общепринятой программе, изменений не выявлено.

Выводы. Положительная динамика результатов свидетельствует об эффективности данной методики, которая направлена на снижение отклонений в состоянии здоровья и замедление их прогрессирования.

Ведется дальнейшая отработка предлагаемой методики плавания при нарушениях опорно-двигательного аппарата (включая комплексы упражнений для самостоятельных занятий дома под контролем родителей).

Литература:

1. Бородич, Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М. : Просвещение, 1988. – 78 с.
2. Ганчар, И. Л. Технология обучения плавания : учеб. пособие для высших учебных заведений физ. культуры / И. Л. Ганчар. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 354 с.
3. Лечебно-корригирующее плавание в специальной медицинской группе для студенток ВГМУ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / Ю. А. Коваленко [и др.] // Инновационные обучающие технологии в медицине : сб. материалов Междунар. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 192–197.